

**PENGARUH PENERAPAN *HEALTH ACTION
PROCESS APPROACH* (HAPA) TERHADAP
PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA AKHIR :
STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS
LITERATUR**

SKRIPSI



Oleh:
Devi Kumala Sari
NRP: 9103016078

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2020**

**PENGARUH PENERAPAN *HEALTH ACTION
PROCESS APPROACH* (HAPA) TERHADAP
PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA AKHIR :
STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS
LITERATUR**

SKRIPSI

Diajukan kepada

**Fakultas Keperawatan Univeristas Katolik Widya Mandala
Surabaya untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh**

Gelar Sarjana Keperawatan



**Oleh:
Devi Kumala Sari
NRP: 9103016078**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2020**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Devi Kumala Sari

NRP : 9103016078

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH PENERAPAN *HEALTH ACTION PROCESS APPROACH*
(HAPA) TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA AKHIR:
STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR**

Benar – benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak – pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 23 Juli 2020



Devi Kumala Sari

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Devi Kumala Sari

NRP : 9103016078

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Penerapan *Health Action Process Approach* (HAPA) terhadap
perilaku diet sehat pada remaja akhir: Studi Perbandingan Berbasis Sintesis
Literatur

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, 23 Juli 2020

Yang menyatakan



Devi Kumala Sari

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PENERAPAN *HEALTH ACTION PROCESS APPROACH* (HAPA) TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA AKHIR : STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR

Oleh:
Devi Kumala Sari
NRP: 9103016078

Pembimbing Utama : Minarti, M.Kep., Sp.Kom.



(.....)

Pembimbing Pendamping : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns.,M.Kep.(.....)



(.....)

Surabaya, Juli 2020





HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PENERAPAN *HEALTH ACTION PROCESS APPROACH (HAPA)* TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA AKHIR: STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR

Skripsi yang ditulis oleh Devi Kumala Sari NRP 9103016078 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 23 Juli 2020 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua: Linda Juwita, S.Kep.,Ns., M.Kep.  (.....)
2. Sekretaris: Kristina Pae, S.Kep.,Ns., M.Kep.  (.....)
3. Anggota: Minarti, M.Kep.,Sp.Kom.  (.....)
4. Anggota: Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns., M.Kep.  (.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ.(K)

NIK. 911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Allah SWT yang telah memberikan saya kelancaran serta nikmat berupa kekuatan, ketabahan, keikhlasan, dan kesabaran dalam setiap proses pengerjaan skripsi saya hingga selesai.

Keluarga saya yang telah mendukung dan tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang serta motivasi tanpa batas kepada saya.

Pembimbing dan penguji saya yang telah memberikan motivasi serta mengajarkan saya banyak hal dalam proses penyusunan skripsi.

HALAMAN MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al Insyirah : 5)

“Barang siapa yang memberikan kemudahan (membantu) kepada orang yang kesusahan, niscaya Allah akan membantu memudahkannya didunia dan di akhirat.” (HR. Muslim)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH PENERAPAN *HEALTH ACTION PROCESS APPROACH* (HAPA) TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA AKHIR : STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR”. Skripsi disusun oleh peneliti sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program S1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K)., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Minarti, M.Kep.,Sp.Kom., selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi, dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Pembimbing Pendamping yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi, dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Penguji Skripsi yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi, dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Kristina Pae, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Penguji Skripsi dan Pembimbing Akademik selama saya menuntut ilmu di Fakultas Keperawatan Universitas

Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kasih sayangnya dalam membimbing angkatan 2016.

6. Seluruh Dosen dan *Staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk belajar dan berkembang demi mencapai masa depan saya.
7. Ibu dan Bapak yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
8. Seluruh angkatan 2016 khususnya Maharani Fella, Cahya Ningtri, dan Kirana Arvianti yang selalu membantu saya dan memberikan motivasi untuk mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
9. Rafi Eka Wijaya, S. Pd., selaku motivator saya yang tidak pernah bosan untuk memberi semangat dan mengingatkan saya untuk mengerjakan skripsi hingga selesai.
10. Tiara Larasati, S. Psi., selaku motivator sekaligus teman yang setia dalam membantu dan menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna yang pasti tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada masukan, kritik, dan saran yang mendukung dari pembaca demi kebaikan skripsi ini. Semoga juga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca. Terima Kasih.

Surabaya, 12 Agustus 2020



Devi Kumala Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA)	6
2.1.1 Pengertian HAPA	6
2.1.2 Prinsip HAPA	6
2.1.3 Fase-fase HAPA	8
2.2 Konsep Perilaku	12
2.2.1 Pengertian Perilaku	12

2.2.2 Determinan Perilaku	13
2.3 Konsep Diet Sehat	14
2.3.1 Pengertian Diet	14
2.3.2 Pengertian Diet Sehat	14
2.3.3 Domain Perilaku Diet Sehat	15
2.3.4 Pola Makan Diet Sehat	17
2.3.5 Pengertian Diet Tidak Sehat	19
2.3.6 Faktor yang mempengaruhi Perilaku Diet	21
2.3.7 Dampak Perilaku Diet	22
2.4 Konsep Remaja Akhir	23
2.4.1 Pengertian Remaja Akhir	23
2.4.2 Karakteristik Remaja Akhir	23
2.4.3 Tugas dan Perkembangan Remaja Akhir	24
2.4.4 Sikap Remaja Akhir dalam menjalani Diet	25
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	27
3.1 Kerangka Konseptual	27
3.2 Pengaruh Penerapan <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA) terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir	28
3.3 Hipotesis	29
BAB 4 METODE PENELITIAN	30
4.1 Desain Penelitian	30
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	30
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	34
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	35
4.6 Metode Pengumpulan Data	37
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
4.8 Teknik Analisis Data	43
4.9 Etika Penelitian	45
BAB 5 SINTESIS DAN INTERPRETASI ARTIKEL	47
5.1 <i>Mapping</i> Artikel	47
5.2 Sintesis dan Interpretasi Artikel	49
BAB 6 PEMBAHASAN	77
6.1 Persamaan Artikel	77
6.2 Perbedaan Artikel	79
6.3 Opini Ilmiah	83
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	87
5.1 Kesimpulan	87
5.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	91

ARTIKEL ILMIAH ASIL PENELITIAN.....	104
--	------------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penerapan <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA) terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir.....	32
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner Perilaku Diet Sehat sebelum Uji Validitas.....	41
Tabel 5.1 <i>Matriks Mapping</i> Artikel.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA) (Schwarzer, 1992, dalam Fitzpatrick & McCarthy, 2014)	8
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Penerapan <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA) terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir.....	27
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Penerapan <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA) terhadap terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	91
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	93
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi	94
Lampiran 4 Kuesioner Perilaku Diet Sehat (Sebelum Uji Validitas)	95
Lampiran 5 SOP <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA)	97
Lampiran 6 Kegiatan Pelaksanaan Penerapan <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA).....	99
Lampiran 7 Materi <i>Health Action Process Approach</i> (HAPA).....	101

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	104
HALAMAN PERSETUJUAN	105
ABSTRAK	106
<i>ABSTRACT</i>	107
PENDAHULUAN	108
METODE PENELITIAN	109
HASIL DAN PEMBAHASAN	110
KESIMPULAN DAN SARAN	117
DAFTAR PUSTAKA	117
BIODATA PENULIS	120

ABSTRAK

PENGARUH PENERAPAN *HEALTH ACTION PROCESS APPROACH* (HAPA) TERHADAP PERILAKU DIET SEHAT PADA REMAJA AKHIR : STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR

OLEH: DEVI KUMALA SARI

Remaja akhir umumnya memiliki asumsi bahwa mereka harus memiliki tubuh ideal untuk menjaga penampilan dan terlihat menarik, sehingga memiliki perilaku diet yang tidak sehat dan menyebabkan remaja kurang mendapatkan gizi seimbang. Perilaku diet yang tidak sehat pada remaja dapat diatasi dengan HAPA. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh penerapan HAPA terhadap perilaku diet sehat pada remaja akhir. Metode penelitian awal menggunakan *one group pre post design* dengan populasi remaja akhir yang sedang menjalani diet di SMA Hang Tuah 1 Surabaya namun terhalang pandemi *Covid-19* sehingga penulis menggunakan sintesis literatur. Dari 10 artikel, 100% responden usia remaja akhir, 80% menggunakan teknik *purposive sampling*, dan 50% melakukan penerapan HAPA secara langsung. Seluruh artikel membuktikan HAPA efektif untuk mengubah perilaku diet yang tidak sehat menjadi sehat. Keunggulan dalam penelitian ini adalah penerapan HAPA dilakukan satu kali pertemuan dengan durasi waktu 40 menit dan menggunakan SOP dalam penerapan HAPA.

Kata kunci: HAPA, perilaku, diet, remaja

ABSTRACT

EFFECT OF APPLICABILITY HEALTH ACTION PROCESS APPROACH (HAPA) TO HEALTHY DIETARY BEHAVIOR ON ADOLESCENTS : A COMPARATIVE STUDY OF LITERATURE SYNTHESIS

BY: DEVI KUMALA SARI

Adolescents generally have an assumption that they must have an ideal body to maintain their appearance and look attractive, so that they had unhealthy diet behavior that cause lack of balanced nutrition. Unhealthy dietary behavior on adolescents can be solved with HAPA. The aim of this study is to know effect of applicability HAPA to healthy dietary behavior on adolescents. The first study method used one group pre post design with adolescents who did diet in daily as population in Senior High School Hang Tuah 1 Surabaya but it prevented Covid-19 pandemic so the writer used literature synthesis. From 10 articles, 100% of respondents were adolescents, 80% used purposive sampling techniques, and 50% applied HAPA intervention directly. All articles prove that HAPA is effective for changing unhealthy dietary behavior into healthy dietary behavior. Benefits of this study is application HAPA is held once with time duration 40 minutes and used SOP in application HAPA.

Keywords: *HAPA, behavior, dietary, adolescents*